



V1: Broodje falafel met paprika

met gepickelde rode biet en komkommer



ca. 25min



2 personen

Vandaag zet je een klassieker op tafel: pita's gevuld met heerlijke falafel en gebakken paprika en ui. De gepickelde komkommer en rode biet zorgen voor een frisse kick - die heb je wel nodig als tegenhanger voor de romige knoflook-dilledip!

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 ui
- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 1 pakje falafel ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 middelgrote koekenpannen

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Je kunt de pita's ook in een broodrooster opwarmen.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

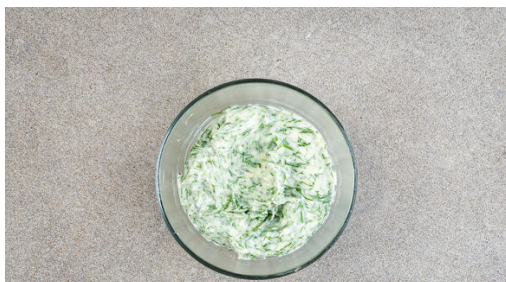
Voedingswaarde per portie

calorieën 900kcal, vet 43.0g, koolhydraten 93.8g, eiwit 24.1g



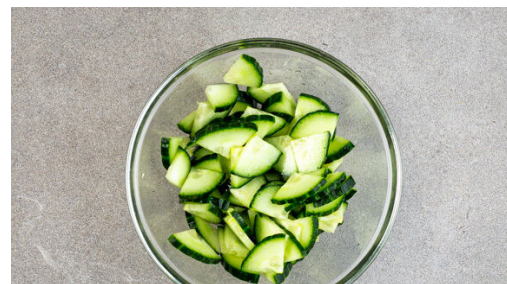
1. Paprika bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in reepjes. Pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op laag tot medium vuur en bak de **paprika** en **ui** ca. 10min. Bestrooi met een snuf peper en zout en 1tl azijn en neem de pan dan van het vuur.



4. Dip maken

Besprenkel de **pita's** met wat water en verwarm ze 4-6min in de oven. Meng ondertussen de **rest van de dille** met de **rest van de knoflook**, 2el mayonaise en 1-2tl water. Breng de **dip** op smaak met peper en zout.



2. Komkommerpickle maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Meng de **komkommer** met 2el azijn, 1tl zout en ½tl suiker en zet in de koelkast tot het serveren.



5. Falafel bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **falafel** in ca. 4min rondom goudbruin.



3. Bietenpickle maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Snijd de **rode bieten** doormidden en dan in dunne plakjes. **Let op: rode biet** kan flink vlekken. Het is dus aan te raden een schort en keukenhandschoenen te dragen. Meng de **bieten** met de **helft van de knoflook**, de **helft van de dille**, 1tl azijn, 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Laat de **pita's** iets afkoelen en snijd ze dan open, maar niet helemaal door. Bestrijk de **pita's** met de **dip** en vul ze met de **paprika**, **ui**, de **komkommer**, **rode bieten** en de **falafel**. Serveer evt. **overgebleven groenten** erbij.